BASCHET

Din nou despre pregătirea insuficientă a echipelor noastre feminine



Cinci jucători urmăresc cu atenție unde se va opri mingea (care nu se vede în instantaneul luat de fotoreporterul nostru T. Roibu). Cele mai mari șanse de a o recupera o au Iolanda Molak și Anca Demetrescu aflată în centrul disputei. Fază din jocul Voința București—Voința Oradea.

Partidele celei de a XII-a etape a campionatului feminin (ne referim îndeosebi la jocurile din seria I) au prilejuit o constatare neplăcută. Atît întîlnirile din Capitală, cît și cele din țară s-au desfășurat la un slab nivel tehnic, lăsîndu-ne să tragem concluzia că majoritatea echipelor participante la acest campionat mai au multe probleme de rezolvat în ceea ce privește procesul de instruire și că, în general, ele nu se prezintă la forma sportivă pretinsă de o asemenea competiție.

Rapid București a trecut prin mari emoții pînă a reușit să „smulgă" in extremis victoria în fața ultimei clasate. Iar Știința — deși a întrecut pe Unirea — este departe de forma manifestată în campionatul trecut. Aceasta nu trebuie să mire pentru că — deși nu mai au scuza examenelor — jucătoarele din echipa noastră campioană se antrenează doar de două ori pe săptămînă! Or, în aceste condiții, apare foarte explicabil faptul că atacul Științei acționează slab, de multe ori la întîmplare, cele mai multe acțiuni fiind bazate pe 2—3 individualități, că jucătoarele manifestă multă imprecizie în aruncările de la semidistanță și în special la cele libere.

Și în celelalte două meciuri, Voința București—Voința Oradea și Știința Cluj—Voința Brașov, lipsurile constatate sînt îngrijorătoare. Ba mai mult, o serie de jucătoare din lotul nostru reprezentativ (Haralambie, Niculescu, C. Gheorghe, Ivanovici, Vagner, Spiridon, Suliman) nu au atins în evoluțiile lor din ultimele partide o formă constant bună, majoritatea dovedind mari fluctuații de la o etapă la alta. Problema este destul de serioasă, mai ales că în acest an selecționata țării noastre va fi angajată într-o serie de importante competiții internaționale, printre care și campionatul european de la Budapesta.

Această stare de lucruri se datorește în cea mai mare măsură unui insuficient proces de instruire. Deși federația de specialitate a luat o serie de măsuri printre care și consfătuirea antrenorilor din luna ianuarie, nu se constată o îmbunătățire a muncii de antrenament, iar saltul calitativ, atît de dorit, întîrzie să apară. La ședința amintită mai sus s-a discutat ore întregi, s-au luat angajamente, s-au trasat sarcini privind pregătirea jucătoarelor susceptibile de a fi selecționate în lot. Totul a rămas însă pe hîrtie... De aceea credem că biroul federației de specialitate va trebui să treacă neîntîrziat la acțiuni concrete. Este de dorit instituirea unui control riguros al muncii de instruire pe care o desfășoară echipele din campionat (așa cum se face la cele masculine), iar acolo unde lipsurile dăinuie, unde sarcinile nu sînt respectate să fie luate măsuri energice.

Clasamentele:

Seria I

1. Știința Buc. (1)	12	11	1	796:552	22
2. Rapid Buc. (2)	12	11	1	809:543	22
3. Voința Buc. (3)	12	9	3	704:620	18
4. Știința Cluj (6)	12	6	6	600:605	12
5. Mureșul Tg. Mureș (4)	11	6	5	500:549	12
6. Voința Brașov (5)	12	5	7	567:624	10
7. Unirea Buc. (7)	12	5	7	683:658	10
8. Voința Tg. Mureș (8)	11	3	8	487:654	6
9. Voința Oradea (9)	12	2	10	476:636	4
10. Crișul Oradea (10)	12	1	11	488:669	2

Seria a II-a

1. Progresul Buc. (1)	8	7	1	440:364	14
2. I.C.F. (2)	8	6	2	490:374	12
3. S.S.E. Cța. (3)	8	6	2	463:386	12
4. Olimpia Buc. (4)	8	6	2	370:332	12
5. A.S.A. Cluj (5)	8	3	5	385:422	6
6. C.S.M.S. Iași (8)	8	2	6	415:457	4
7. Mătasea Dudești (7)	8	1	7	353:477	2
8. Știința Timiș. (6)	8	1	7	333:437	2

BULETINUL CAMPIONATELOR

• Duminică se reia campionatul masculin seria I și a II-a. Printre meciurile cele mai importante ale acestei prime etape din retur se află și Steaua — Știința Timișoara, programat în București. Iată cum arată clasamentul seriei I înaintea acestei etape:

1. Știința Cluj	11	10	1	827:624	20
2. Dinamo Buc.	11	8	3	852:709	16
3. Rapid Buc.	11	7	4	730:695	14
4. Știința Timiș.	11	7	4	840:704	14
5. Steaua Buc.	10	7	3	761:668	14
6. Știința Buc.	11	6	5	811:775	12
7. Dinamo Oradea	11	6	5	649:691	12
8. Știința Tg. Mureș	11	4	7	766:774	8
9. Siderurgistul Galați	11	3	8	649:772	6
10. Steagul roșu Brașov	11	3	8	791:793	6
11. Politehnica Cluj	11	2	9	690:845	4
12. Știința Craiova	10	2	8	599:915	4

• Partida restanță Steaua — Știința Craiova a fost reprogramată în ziua de 13 aprilie.

• Meciul Mureșul — Voința Tg. Mureș din seria I a campionatului feminin, care din motive obiective nu s-a putut desfășura duminică, se va disputa în ziua de 12 martie.

• Clasamentul coșgeterelor la zi: 1. Dorina Suliman 230 p; 2. Anca Racoviță 216 p; 3. Hanelore Spiridon 213 p; 4. Octavia Simon 198 p; 5. Maria Eckert 179 p; 6—7. Eva Ferencz și Magdalena Vagner 178 p; 8. Iolanda Milak 154 p; 9. Viorica Niculescu 150 p; 10. Elena Ivanovici 148 p.

RUGBI

O importantă consfătuire metodică pentru antrenori și instructori

Incepînd de marți, federația de rugbi organizează o interesantă și utilă consfătuire metodică, la care participă antrenorii și instructorii echipelor care activează în campionatul categoriei A și în campionatul de calificare.

Lucrările consfăturii — care începe astăzi la ora 8,30 la sediul UCFS — vor prilejui ample discuții privind pregătirea fizică, tactica de bază, tehnica pe „ateliere", jocul înaintașilor, noutăți în regulamentul de rugbi și interpretarea modificărilor de regulament din punct de vedere tactic etc.

Miercuri, joi și vineri lucrările consfătuirii metodice vor continua (de la ora 8,30) în sala Progresul, iar sîmbătă la sediul UCFS.

Aruncătorii și contracțiile izometrice

COLȚUL SPECIALISTULUI

Performanțele atletice din ultimii ani au atins valori de-a dreptul uimitoare. La baza creșterii acestora stă fără îndoială perfecționarea continuă a procesului de antrenament.

Cercetările întreprinse de fiziologi, pedagogi, psihologi ș.a. în scopul dezvoltării metodelor existente și pentru găsirea unor căi noi care să ducă la rezultate sportive și mai înalte sînt tot mai frecvente și tot mai profunde. Astfel, în ultima vreme, publicațiile de specialitate din țară și de peste hotare inserează tot mai des materiale pe tema dezvoltării forței musculare cu ajutorul exercițiilor izometrice. Metoda nouă de dezvoltarea forței, numită și „metoda eforturilor izometrice", a fost deja aplicată în pregătirea unor sportivi cu renume mondial, ca G. Zsivotski (ciocan), V. Varju și Z. Nagy (greutate) din R. P. Ungară, V. Komar (greutate) din R. P. Polonă, H. Connolly (ciocan) și H. Gubner (greutate) din S.U.A. etc.

Apariția în primul rînd a aruncătorilor pe lista atleților care folosesc exercițiile izometrice nu este întîmplătoare. Se știe că prima cerință a aruncătorului este de a poseda o putere musculară mare, în toate segmentele corpului. Bazat pe putere, aruncătorul va fi în stare să-și însușească o tehnică superioară dublată de o viteză mare în toate componentele structurii — condiția esențială a marilor performanțe. Dar pentru a fi puternic și pentru a putea perfecționa tehnica se cere nu numai forță și viteză (componente prime ale puterii), ci și coordonare, rezistență, suplețe, stăpînire de sine, putere de concentrare psihică și nervoasă etc.

Fără să ne îndoim de rolul deosebit de important pe care îl are forța în ansamblul pregătirii aruncătorului sîntem datori să spunem că ea nu are totuși valoare atunci cînd celelalte calități — fizice, psihice și morale — nu sînt dezvoltate în aceeași proporție. „Cumpăna multilateralității" este cheia succesului marilor performanțe. Multilateralitatea însă trebuie asigurată în procesul de dezvoltare a fiecărei calități în parte. Astfel, în dezvoltarea forței — calitate dominantă la aruncători — mijloacele trebuie alese din arsenalul experienței tuturor, dar și din experiența proprie. Folosirea unor mijloace izolate sau a unei singure metode, fie ea metoda cu greutăți (haltere), fie metoda exercițiilor izometrice, sau a lucrului cu materialul de concurs, duce ușor și inevitabil la plafonarea rezultatelor.

In legătură cu aceasta, unii specialiști de peste hotare — adepți ai metodei izometrice — țin să sublinieze că aceasta nu este decît o latură mică a procesului complex de dezvoltare a forței și în nici un caz nu poate fi unică, universală și cea mai bună.

Intr-adevăr, exercițiile izometrice nu pot înlocui regimul dinamic de lucru; exercițiile cu haltere, cu mingi medicinale, cu partener etc. rămîn indispensabile, întrucît prin ele se rezolvă „forța de regim" a aruncătorului, forța dinamică, explozia, biciuirea.

Unii aruncători din țara noastră, cum sînt **Lia Manoliu, Maria Diaconescu, Alexandru Bizim, Gheorghe Popescu, Wolf Sokol** ș.a. au folosit și folosesc exercițiile izometrice ca o completare a lucrului de forță, dar nu ne este permis să afirmăm că rezultatele sportive obținute de ei se datoresc — în primul rînd — introducerii în pregătire a metodei izometrice. De altfel, specialiștii străini care se ocupă cu această cercetare au tras concluzia că metoda nouă pentru dezvoltarea forței necesită continuarea studiului. In acest sens, revista sovietică „Sport za rubejom" recomandă, de pildă, antrenorilor și sportivilor să țină seama de următoarele: a) sistemul de exerciții izometrice încă nu are o fundamentare științifică suficientă; b) exercițiile izometrice sînt eficace, după cum arată practica, însă ele nu pot înlocui exercițiile de lucru dinamice; c) din cauza concentrării extrem de ridicate a efortului nervos și a încordării musculare mari, folosirea exercițiilor izometrice la juniori și la cei cu o calificare sportivă insuficientă trebuie să se facă cu multă atenție în privința măririi efortului, duratei lui și a numărului de exerciții.

Antrenorilor și aruncătorilor din țara noastră le recomandăm ca, pe baza materialelor existente și publicate la noi, să abordeze cercetări practico-metodice în această direcție, contribuind astfel la găsirea unor căi noi în dezvoltarea atletismului romînesc, dar în același timp să nu uite că forța ca o calitate de bază a aruncătorului se poate dezvolta ușor cu o multitudine de mijloace ce stau la îndemîna fiecăruia dintre noi.

TITUS TATU
lector la catedra de atletism a I.C.F.

1964—AN HOTĂRÎTOR PENTRU CICLISMUL ROMÎNESC

Și pentru ciclism anul 1963 a însemnat un an de progres. Condițiile tot mai bune de pregătire asigurate cicliștilor au dat roade, concretizate într-o serie de rezultate bune obținute în activitatea internațională. Locul IV în clasamentul individual al celei de a XVI-a ediții a „Cursei Păcii" reprezintă un rezultat valoros. Comportarea sportivilor noștri în „Turul Angliei" unde ne-am clasat pe locul II, a făcut să se vorbească în Marea Britanie despre ciclismul din Romînia, iar locul I în tradiționala întrecere Paris-Rouen-Paris a atras atenția specialiștilor francezi asupra posibilităților alergătorilor de fond din R. P. Romînă. In partea a doua a sezonului cicliștii noștri n-au mai realizat însă rezultate mulțumitoare. Indeosebi la campionatele mondiale ei au deziluzionat opinia publică sportivă din țara noastră.

Pornind de la aceste constatări — reflectate și în darea de seamă prezentată în cadrul ședinței lărgite a biroului F.R.C. — să vedem care sînt cauzele care au făcut ca nici în anul care a trecut ciclismul romînesc să nu se afirme din plin în arena internațională. De la bun început trebuie să spunem că aceste cauze sînt mai vechi, că ele datează de ani de zile.

Primul aspect este acela că problema bazei de mase în ciclism n-a fost privită cu toată răspunderea. Dintre miile de participanți la concursurile populare desfășurate anul trecut — de pildă — au fost selecționate doar cîteva elemente. Numărul sportivilor legitimați la F.R.C. a crescut în anul 1963 doar cu 10 la sută și aceasta explică formalismul cu care sînt privite întrecerile sportive de mase. Cîți antrenori de ciclism, cîți instructori sau tehnicieni au asistat la competițiile cicliste de mase? Și am putea întreba și cîți sportivi fruntași ai ciclismului nostru și-au adus contribuția la organizarea acestor întreceri, la mobilizarea concurenților și la depistarea celor talentați? Foarte puțini dintre activiștii acestei ramuri sportive ar putea afirma că și-au făcut datoria în această direcție. De la această gravă lipsă pornesc și altele. Avînd o foarte slabă bază de mase, selecția sportivilor se face de multe ori din rîndul unor elemente necorespunzătoare. Sînt încercați ani în șir tineri care nu sînt dotați pentru acest sport și în acest fel este irosit timp, se consumă material și echipament. Antrenorii noștri ori nu-și îndreaptă atenția, ori nu au de unde alege elemente bine dotate care să poată corespunde pregătirii intense și destul de dificile care se impune în ciclism. Unii antrenori (Voința, Dinamo) mențin în activitate o serie de cicliști vîrstnici, de la care nu se mai poate aștepta nimic. Uneori aceștia nu sînt capabili nici măcar să facă față unei întreceri în care au ca adversari alergători cu un stadiu de un an sau doi în ciclism. Carența de care vorbim este cauzată tot de îngustarea bazei de selecție, provocată de neglijența antrenorilor respectivi și tolerată de federație.

In această privință este bine de precizat că antrenorii bucureșteni nu-și fac datoria de a crește elemente tinere, ci se ocupă cu racolajul celor din provincie. La Steaua și Dinamo București — de pildă — munca ce se desfășoară în secții pentru creșterea tinerelor cadre este încă necorespunzătoare. Deși au antrenori pricepuți, cele două cluburi nu-i trag la răspundere pentru activitatea pe care o desfășoară în direcția creșterii tinerelor cadre, ci preferă aducerea alergătorilor gata pregătiți de antrenorii din provincie. De ce oare trebuie să muncească Martie Ștefănescu la Brașov și Sima Zosim la Ploiești pentru ca alți antrenori să se poată mîndri cu eforturile lor? Nu este oare cazul ca măcar acum conducerea cluburilor Steaua și Dinamo să analizeze cu simț de răspundere dacă antrenorii pe care îi au în secții au muncit sau nu pentru îndeplinirea Hotărîrii Conferinței pe țară, în care se prevede că va trebui acordată o importanță deosebită muncii de selecție și de pregătire a cadrelor tinere?

O altă cauză care a contribuit la scăderea nivelului performanțelor obținute în anul 1963: slaba muncă educativă desfășurată în secții și în loturile republicane. Conducerea cluburilor sportive Dinamo, Voința, Olimpia ș.a., birourile secțiilor de ciclism din aceste cluburi și antrenorii N. Voicu, Al. Someșan și Marin Niculescu n-au desfășurat o susținută muncă educativă cu cicliștii. Din această cauză o serie de sportivi cum sînt Gabriel Moiceanu, Florian Cristescu, Ion Cosma, Constantin Dumitrescu etc. au comis grave abateri sancționate de către forul de specialitate. Era firesc însă ca înainte de a se ajunge la aceste sancțiuni, să fie luate măsuri de către cluburile respective. Dar antrenorii și conducerea secțiilor, uneori chiar a cluburilor, preferă să cocoloșească lipsurile, să le scuze în mod neprincipial, pentru a nu-i „supăra" pe unul sau altul dintre sportivi. Este îndoielnic că în acest fel se poate face educație sportivilor.

Cu prilejul ședinței lărgite a biroului F. R. Ciclism au ieșit în evidență posibilitățile de eliminare a lipsurilor activității cicliste. Aceste posibilități (desfășurarea unei puternice activități sportive de mase, întărirea muncii de selecție pe baza unor criterii stabilite de specialiști, îmbunătățirea muncii în secții, desfășurarea unei temeinice munci de educare a cicliștilor, fundamentarea științifică a metodelor de antrenament) sînt cunoscute și este foarte bine că ele au fost din nou subliniate. Important este însă că federația de specialitate — care a manifestat de asemenea grave slăbiciuni în conducerea și îndrumarea activității cicliste de mase și de performanță — să fie hotărîtă în aplicarea lor, să-i unească într-o singură familie pe toți tehnicienii, să înlăture meschinele dispute de club atunci cînd este vorba de echipa națională, să-i facă pe antrenori să colaboreze pentru ridicarea continuă a nivelului procesului instructiv-educativ. Este necesar ca federația să conducă mai ferm treburile cicliste, să exercite un control mai exigent al muncii în secții, să îndrume permanent munca antrenorilor și instructorilor, să organizeze o și mai puternică activitate competițională. Trebuie, de asemenea, să fie activizate comisiile locale, să se folosească din plin inițiativa activiștilor obștești — neobosiți și entuziaști și în ciclism ca și în celelalte ramuri sportive. Nu se mai pot considera valabile motivele invocate de către o serie de antrenori („lipsa condițiilor materiale" este flagrant contrazisă de către marele număr de biciclete „Favorit" existente în depozitele magazinelor de desfacere) și nici scuzele unor alergători care preferă lenea, indolența, în locul unei intense munci de pregătire.

Ne așteaptă un an competițional deosebit de important. Jocurile Olimpice de la Tokio și campionatele mondiale vor trebui să reflecte potențialul de care dispune ciclismul romînesc. Baremurile pe care ni le-am fixat au fost „spulberate" de către cicliștii din alte țări și va trebui — prin muncă continuă — să ținem pasul cu ei. 1964 este anul hotărîtor al ciclismului romînesc și trebuie arătat că și această ramură sportivă merită încrederea ce i s-a acordat. Condiții sînt suficiente. Rămîne doar să fie folosite din plin.